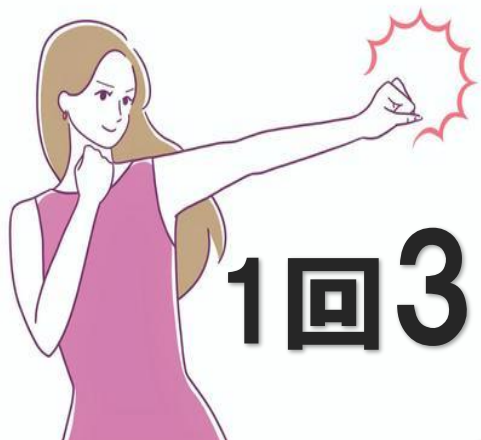


リフレッシュ&ストレッチ



1回300円/ **木**曜日 (月2~4回)

10:45~11:30



音楽に合わせて約30分、体を動かし汗をかいてリフレッシュ。

最後は、ストレッチで身体をほぐします♪

※マットあります。運動シューズ、飲み物等お持ちください。
お気軽にお越しください。



会場:スポーツ研修センター